

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
“ДНІПРОПЕТРОВСЬКА МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ МОЗ УКРАЇНИ”**

Щорічна студентська конференція «ГІГІЄНА – ОСНОВА ЗДОРОВ’Я»

КВІТЕНЬ 25, 2019



**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
“ДНІПРОПЕТРОВСЬКА МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ МОЗ УКРАЇНИ”**

**ДНІПРО
2019**

Оргкомітет

Голова оргкомітету:

В.І. Мамчур, доктор медичних наук, професор, проректор з наукової та лікувальної роботи.

Члени оргкомітету:

Т.В. Філат, доктор філологічних наук, професор, зав. кафедри мовної підготовки;

Н.О. Слюсар, кандидат філологічних наук, старший викладач кафедри мовної підготовки;

А.О. Середа, викладач кафедри мовної підготовки.

Гігієна – основа здоров'я: матеріали щорічної студентської конференції, 25 квітня 2019р. – Дніпро. – 67с.

У збірнику представлено матеріали щорічної студентської конференції “Гігієна – основа здоров'я” яка відбулась 25 квітня 2019 року у державному закладі «Дніпропетровська медична академія МОЗ України».

Окремі доповіді друкуються в авторській редакції

Організаційний комітет не завжди поділяє позицію авторів

За точність викладеного матеріалу відповідальність покладається на автора

ЗМІСТ

Ебоа Еунисе Бадуаа <i>Основные принципы работы медицинской сестры в современном обществе</i>	5
Чоудхури Дебаприя <i>Прокрастинация как проблема современного общества</i>	6
Пандей Гарима <i>Цветотерапия как источник укрепления жизненных сил и сохранения здоровья</i>	7
Шарма Твинкле <i>Профессиональный стресс как фактор ухудшение здоровья человека</i>	9
Халифа Махмуд <i>Медицинская профессия</i>	12
Яссін Мохамед <i>Сказкотерапия для детей</i>	13
Сапаєва Нуржон <i>Иммунотерапия аллергии у детей</i>	16
Біруш Уафає <i>Користь арганового масла для шкіри та тіла</i>	18
Амрани Ханши Мохаммед <i>Преваги здорових дат</i>	19
Баіку Ассія <i>Пет – терапія обо чотирилані лікарі</i>	20
Бенабід Жінен <i>Бібліотерапія як засіб зняття стресу</i>	21
Маркушевич Гери <i>Лечение ароматами</i>	23
Орев Дана <i>Влияние музыки на организм человека</i>	25
Моклаа Аюб, Хайдар Ель Мехді <i>Арганова олія в медицині та косметології</i>	26
Ель Аламї Мохамед, Таван Шаімаа <i>Застосування опункції у Марокко</i>	27
Мохаммед Нажажра <i>Преимущества кактуса</i>	28
Шергауї Кхадіжа <i>Фобії людини</i>	30
Сабір Мер'єм <i>Основи та принципи здорового способу життя</i>	31
Заркави Раша <i>Обратная сторона плацебо</i>	33
Кардозу Донелма <i>Можливо потрібно більше сміятися?</i>	35
Шомуродов Джонібе <i>Здоровый образ жизни</i>	36
Аббосов Хумоюнмирзо <i>Здоровое питание</i>	38
Зуари Анас <i>Арт-терапия или лечение прекрасным</i>	40
Елатар Амані <i>Здоровий образ життя</i>	42
Бухатем Мохаммед <i>Питайтесь правильно</i>	45

Беларби Адил <i>Универсальные способы укрепления здоровья</i>	47
Халилов Абдифотих <i>Трансплантология</i>	49
Селлам Асма <i>Питание работников умственного труда</i>	51
Самаа Карім <i>Булінг в академічних групах</i>	52
Ельмерез Ясер <i>Сыроедение, как способ лечения от рака</i>	54
Ларгу Абделла <i>Видатні українські лікарі</i>	55
Башар Зінеб <i>Гормоны, які надають людині відчуття щастя</i>	56
Амоах Блессінг Сільвестер <i>Здоровий спосіб життя</i>	58
Елатар Амані <i>Екологія</i>	61
Муйдінов Сардорбек <i>Личная гигиена школьника</i>	63
Пратап Суриа, Шарма Деваширш <i>Личная, социальная и психологическая гигиена человека как основа хорошего здоровья</i>	64

СЕКЦІЯ: МЕДИЦИНА

Ебоа Еунисе Бадуаа (Гана)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Кузнецова Н.В.**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Незаменимым помощником всех врачей и пациентов является медицинская сестра. Трудно представить себе лечебное учреждение, в котором бы не было такого необходимого всем специалиста. Как правило, до XI века обязанности современных медсестер выполняли ученики врачей, которые осуществляли врачебные назначения и оказывали медицинскую помощь всем нуждающимся. Затем в странах Западной Европы их стали объединять в общины и называть "сестрами милосердия". Общины были исключительно женские и состояли из лиц, добровольно посвятивших себя безвозмездному уходу за больными и ранеными.

В начале XIII века был открыт первый госпиталь, который служил приютом для подкидышей и детей-сирот, и лишь впоследствии его назначением стало оказание врачебной помощи. Работа сестер милосердия в таком госпитале выходила за рамки традиционного понятия о медуслугах и сводилась к занятиям преподавательской, медицинской и благотворительной деятельностью.

О нелегкой профессии медицинских сестер написал Лев Толстой в «Севастопольских рассказах». Сестры добровольно отправились на фронт ухаживать за ранеными солдатами и офицерами. Осуществлял руководство и организационную деятельность в формировании нового социального института по подготовке медсестер в рядах действующей армии Николай Иванович

Пирогов – знаменитый хирург и ученый-анатом, основатель русской школы анестезии.

В настоящее время понятие "сестра" по отношению к определению среднего медицинского персонала сохранилось в русском языке, однако используется уже не в родственном контексте, а в духовном, и дополнено прилагательным "медицинская". Тем не менее, основными принципами работы современных медсестер остаются высокая самоотдача, милосердие и желание помогать людям.

Чоудхури Дебаприя (Индия)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Перинец Е. Ю.**

ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Прокрастинация (от лат. pro – вместо, впереди и crastinus – завтрашний) означает склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел.

Каждый человек хотя бы раз в жизни откладывал дела, особенно когда надо было делать что-либо под принуждением или под давлением обстоятельств. Но при прокрастинации человек медлит даже тогда, когда на 100% уверен в необходимости действий. Но он сознательно откладывает намеченное дело несмотря на то, что это повлечет за собой определённые проблемы и осложнения. При этом он может выполнять незначительные дела, которым придает большую значимость.

По данным психологов, устойчивая прокрастинация имеется у 15–25% людей. Причем, за последние 25 лет уровень прокрастинации у населения повысился.

Согласно имеющимся данным, прокрастинация является одним из существенных факторов, порождающих трудности в обучении. От 46 до 95%

учащихся средних и высших учебных заведений считают себя прокрастинаторами.

Прокрастинация объясняется наличием у человека ряда субъективных причин: нерешительности, страха неудачи и неодобрения со стороны окружающих, неуверенности в себе, перфекционизма. В связи с этим выделяют напряженных прокрастинаторов. Однако имеются и расслабленные прокрастинаторы, соответствующие житейскому пониманию лени. Они сосредоточиваются на выполнении таких дел, которые доставляют удовольствие «здесь и сейчас».

Как можно решить эту проблему? В первую очередь, необходимо заняться самодисциплиной. Самодисциплина связана с выполнением правил тайм-менеджмента (мастерство управления временем).

Если мы используем свой потенциал, то в нашем в мозге активизируется центр удовольствия, вырабатывается дофамин, и мы испытываем позитивные эмоции. А это способствует постоянному движению вперед и получению удовольствия от жизни.

А человек, который постоянно откладывает важные дела, не может испытывать чувство удовлетворения и спокойствия. Поэтому борьба с прокрастинацией – путь к здоровой и полноценной жизни.

Пандей Гарима (Индия)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Солодюк Н.В.**

ЦВЕТОТЕРАПИЯ КАК ИСТОЧНИК УКРЕПЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Цветотерапия – эффективный метод, который позволяет сохранить психологическое здоровье. Суть метода состоит в том, что световые фотоны,

проникая через глаза человека, действуют на нейроны мозга, которые, в свою очередь, передают импульсы светозависимым гормонам. В результате эти гормоны производят в организме изменения: улучшение или ухудшение работы внутренних органов, перемена настроения.

Человечество давно знало о целебных свойствах цвета. В древнем Египте существовали специальные помещения, в которых солнечные лучи определенным образом преломлялись в тот или иной цвет спектра. Известный философ-ученый Авиценна в IX в. составил специальный атлас, в котором запечатлел зависимость цвета, темперамента и здоровья. В Средние века врач Парацельс готовил свои лекарства, руководствуясь не только свойствами компонентов, но и их цветом. Благодаря опытам французского астронома Фламмарiona научное обоснование использования цвета получило в середине XIX в. Он исследовал влияние цвета на развитие растений. Помещая растения под цветное стекло, астроном отметил, что зеленый и синий цвета спектра фактически убивают их, а белые и красные благотворно влияют на растения. Значительный вклад в теорию цветотерапии внес психолог В. Бехтерев. Ученый доказал, что цветовая гамма может влиять на состояние человека так же, как и лекарства. В. М. Бехтерев установил, что синий и голубой успокаивают и вызывают реакцию торможения, розовые и красные цвета возбуждают и способны вывести из депрессии.

Ученые выяснили, что цвета по-разному могут влиять на организм, оказывая терапевтический и лечебный эффект. Каждый цвет излучает собственные электромагнитные волны, которые человек воспринимает по-разному. Какой лечебный эффект может быть достигнут благодаря цветотерапии?

Красный цвет укрепляет иммунную систему и стимулирует кровообращение. Он возбуждает нервную систему, придает бодрости, повышает давление. Подходит для лечения апатии, малокровия, артрита. При патологиях глаз его влияние также положительное.

Цвет радости – желтый. Дарит положительные эмоции и обладает мощной энергетикой. Используется для лечения депрессии, заболеваний печени и желчного пузыря, при диабете, налаживает работу органов пищеварения.

Зеленый цвет – понижает давление, успокаивает нервную систему. Благотворно влияет на стенки сосудов, расширяя их. Благодаря ему легко справиться с беспокойством, наладить сон, улучшить зрение. Он является отличным лекарством при невралгии и остеохондрозе.

Синий или голубой, способен повышать артериальное давление. Активирует защитные функции организма, помогая справиться с различными инфекционными заболеваниями. Длительное пребывание в помещении синего цвета способствует наступлению меланхолии и депрессии.

Фиолетовый цвет помогает организму бороться с вирусами. Он влияет на тонус мышц, а также некоторые внутренние органы, например, селезенку.

В будущем стоит также ожидать, что коррекция жизни и поведения при помощи цвета поможет человечеству в профилактике различных заболеваний и будет способствовать быть устойчивыми в эмоциональном плане.

Шарма Твинкле (Индия)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Солодюк Н.В.**

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Среди факторов, влияющих на здоровье человека (кроме экологии и питания), можно выделить стресс. Стресс – это совокупность физиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров). Влияние стресса на организм человека может быть как положительным, так отрицательным.

Современный темп жизни заставляет наш организм работать на износ. Необходимость быстрого принятия решений и повышенная ответственность за принимаемые решения, снижение уровня личных доходов, увеличение стоимости жизни, условия труда – все это формирует негативный информационный фон и порождает хроническое эмоциональное напряжение, которое прямо или косвенно влияет на здоровье и производительность труда. Частые стрессы могут стать причиной возникновения физиологических и психологических изменений, которые приводят к возникновению опасных ситуаций и несчастных случаев.

Стрессы могут быть: физические и психологические. Физические – возникают от чувства голода, жары, холода, инфекции и пр. Психологические – являются следствием сильного нервного перенапряжения. Кроме того, стресс может носить сугубо профессиональный характер и быть следствием работы. В последнее время термин «профессиональный стресс» широко используется в медицине.

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена тем, что все чаще говорят о синдроме профессионального сгорания. Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми, чья деятельность невозможна без общения: учителей, психологов, врачей, бизнесменов и политиков.

Причины профессионального стресса можно объединить в четыре группы: 1) физические (постоянный шум или вибрация на рабочем месте, громко работающее радио; загрязненная атмосфера или вредные условия работы); физиологические (неудобный график работы; плохое питание на работе); 3) социально-психологические (несложившиеся отношения с трудовым коллективом; перегрузки; личные конфликты с кем-то из коллег или начальством); 4) организационные (несправедливое или нечеткое разграничение обязанностей, высокий темп работы; монотонность работы).

В зависимости от причин, которые вызывают стресс на работе, профессиональный стресс бывает нескольких видов: рабочий,

производственный и организационный. Рабочий стресс возникает, если происходят значительные нарушения условий труда работника, но он ничего не может изменить и терпит данную ситуацию. Производственный стресс возникает неудовлетворенностью тем видом деятельности, которым занимается работник; возможно, это продиктовано неправильным выбором профессии. Организационный стресс – это влияние режима дня и требований той организации, в которой трудится работник.

Стресс и его последствия – прямо пропорциональны явления, чем сильнее и длиннее стресс, тем большее негативное влияние он оказывает на здоровье. Стресс нарушает привычный ритм жизни человека. Сильное нервное перенапряжение в первую очередь сказывается на работе сердечно-сосудистой, пищеварительной и эндокринной систем.

Гормоны, вырабатываемые организмом во время стрессового напряжения, необходимые для обеспечения нормального функционирования организма, но их уровень не должен быть высоким. Высокое количество таких гормонов способствует развитию различных заболеваний, в том числе и онкологических. Например, высокая концентрация глюкокортикоидов вызывает распад белков и нуклеиновых кислот, что в итоге способствует дистрофии мышц.

В костной ткани гормоны приводят к подавлению поглощения кальция, при этом происходит уменьшение массы костей. Повышается риск развития остеопороза, достаточно распространенного среди женщин заболевания. В коже затормаживается обновление фибробластов, тем самым вызывая истончение кожных покровов, способствуя плохому заживлению при повреждениях. Последствия стресса могут проявляться в дегенерации клеток головного мозга, задержке роста, снижении секреции инсулина и пр.

Главную роль в профилактике профессионального стресса играет руководитель организации. Стрессовых ситуаций можно избежать, если вовремя и полно информировать работников о психологической ситуации в коллективе. Эффективными в борьбе со стрессом является тренинги. Для

персонала необходимо организовывать тренинги, которые помогут не столько избежать стрессовой ситуации, сколько выйти из нее с достоинством.

Раннее выявление проблемы дает возможность легче ее преодолеть. Над устранением последствий длительного стресса необходимо будет работать не только психотерапевту, но и врачам других специальностей, так как возможно нарушение функционирования различных систем организма.

Стресс и его возникновения можно научиться предупреждать и контролировать. Профессиональная деятельность людей, которые овладели техникой личной психической регуляции, становится более успешной и эффективной. Знание своих сильных и слабых сторон, умение вовремя сдержаться, позволяет сохранить в целостности собственное психическое и физическое здоровье.

Халифа Махмуд (Израиль)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр

Научный руководитель и ассистент по языку: **Апоненко И.Н.**

МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФЕССИЯ

Медицинская профессия – одна из самых важнейших и престижных профессий в мире. Благодаря медицине человечество может избавиться от боли и страданий, ведь когда человек страдает от проблем со здоровьем и болезней, он перестаёт «жить», и остаётся в одиночестве со своим горем.

С развитием медицины стало возможным лечить многие заболевания, которые считались неизлечимыми или не подлежали лечению. Этому во многом помогла и разработка вакцин, которая и по сей день предотвращает распространение многих смертельных и опасных болезней.

У доктора много обязанностей, но помимо этого он должен владеть и не забывать о хорошей врачебной этике. Он должен быть честен со своими

пациентами и должен быть мудрым в своих действиях и отношениях с ними. Он не должен предавать доверие людей к нему и не раскрывать их секреты, не должен быть высокомерным человеком, должен быть, с одной стороны, скромным, а с другой – уметь правильно, а иногда и прямо, сообщить пациенту о его состоянии.

Работа доктора очень тяжелая. Многие ошибочно считают, что это «легкая» работа: нужно читать справочники, выписывать лекарства и мерять температуру, что быть врачом – это просто и увлекательно. А это совершенно не так. Быть доктором означает, что вы спасаете жизнь многих людей каждый день, – это, конечно же, увлекательно, но безумно ответственно. Это означает, что вы и только вы решаете не только за себя, но и за своих пациентов, которые вам доверили свои жизни.

Яссін Мохамед (Ізраїль)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Гоменюк А.В.**

СКАЗКОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

У психологов существует много способов для лечения детских комплексов и страхов, но один из самых любимых форм работы является сказкотерапия. Именно при помощи сказки дети в игровой манере могут избавиться от страхов, побороть боязнь, стать уверенным и самостоятельным.

Решить проблемы и справиться с возникшими жизненными трудностями помогут терапевтические сказки. Они гораздо результативнее всяческих уговоров родителей. Хорошая сказка на самом деле творит настоящее чудо.

Терапевтические сказки для младших школьников помогут бороться с различными трудностями, связанными с учебой и общением с одноклассниками (сверстниками). Примерный возраст ребенка: 5-11 лет.

Так откуда же появляются детские страхи? Может, вылезают темной ночью из ящика с игрушками или из стенного шкафа? Дети часто фантазируют и придумывают их подобным образом. В темной детской комнате страх может притаиться везде. И под одеялом, и под кроваткой, и за батареей. Существует много способов борьбы со страхами, но сегодня мы рассмотрим те сказки, которые каждый родитель может прочитать или рассказать своему малышу дома.

Психологи выделяют страхи по возрастам:

2-3 года дети испытывают ночные страхи, боятся животных;

в 4 года пугаются сказочных персонажей и насекомых;

в 5-6 лет катастроф, школы, пожаров, несчастий;

в 7-8 лет — умереть и смерти близких.

Еще в древности считалось, что сказка лечит душу человека. А еще сказка учит жизни, и в сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять (не так обидно, не так больно). Множество авторов-психологов придумали свои терапевтические сказки и рассказы на все случаи жизни, а родителям остается лишь выбирать те, которые окажут помощь ребенку.

Терапевтическая сказка — это сказочная история, построенная определенным образом с учетом конкретных страхов и особенностей ребенка. В таких историях очень важен главный герой, который встречается со своими страхами лицом к лицу. Ведь чем больше знаешь о том, что пугает, тем меньше боишься. По ходу действия главный герой может преодолевать разные препятствия или встречаться с монстрами и чудовищами. Дети с большим энтузиазмом воспринимают истории, где есть персонажи с теми же самыми проблемами, что и у них. Контекст этой истории может быть совсем непохожим на реальную жизнь, поскольку в сказке вполне уместны чудеса и необыкновенные события. Самое главное, чтобы в конце истории главный герой преодолел все препятствия и победил страхи.

Часто в терапевтических сказках присутствуют добрые помощники, спешащие на помощь герою. Главного героя могут защищать члены его семьи или животные, волшебные предметы или сказочные персонажи. Они могут

наделять его силой и специальными умениями. В терапевтических сказках часто звучат темы дружбы и любви, и одним из основных посланий ребенку является то, что окружающий мир проявляет доброту к человеку.

Из терапевтических сказок ребенок узнает, что главному герою помогает и его собственная внутренняя сила. Это могут быть сказки о проснувшейся самостоятельности, вовремя подоспевшей смелости или об обретенной храбрости. Для страхов непереносимо, если герой способен побороться с ними один на один, за счет собственных ресурсов, качеств, умений. Поскольку ребенок отождествляет себя с главным героем, знание его сильных сторон подает пример, придает решимости и поднимает дух ребенку.

Сапаєва Нуржон (Узбекистан)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Гоменюк А.В.**

ИММУНОТЕРАПИЯ АЛЛЕРГИИ У ДЕТЕЙ

В последние десятилетия отмечается значительный рост числа аллергических заболеваний среди взрослых и детей. С одной стороны это обусловлено ухудшением экологии, особенно в крупных городах и промышленных центрах, а с другой стороны — глобальным потеплением климата и более активным цветением трав и деревьев. Независимо от причины возникновения аллергии у ребенка, лечение важно начать как можно раньше, чтобы предупредить дальнейшее развитие болезни. Наилучшим методом на сегодняшний день является аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ).

Однако многие родители предпочитают «выжидательную» тактику, опасаясь, по их мнению, столь агрессивного лечения.

В первую очередь важно понимать, что аллергическое заболевание — это хронический воспалительный процесс. Вылечить навсегда, например,

бронхиальную астму за несколько дней-недель использования таблеток и ингаляторов невозможно. Однако существующие методы терапии способны значительно облегчить состояние ребенка. Лечение всех заболеваний, в том числе аллергических, делят на три вида: симптоматическое, направленное на проявления болезни; патогенетическое — нормализует работу органов и систем; этиотропное, воздействует на механизмы развития болезни. В аптеках представлен широкий перечень лекарственных средств от аллергии: различные таблетки, капли для глаз и спреи для носа, ингаляторы, а также крема и мази — все они относятся к симптоматическому лечению. Даже гормональные лекарства (глюкокортикостероиды), обладающие мощным противовоспалительным эффектом, никак не влияют на суть заболевания. Снимая проявления болезни и улучшая самочувствие, они помогают справиться с обострением аллергии, но не останавливают ее дальнейшее развитие.

АСИТ — единственный существующий на сегодняшний день метод этиопатогенетического лечения, который объединяет в себе сразу два вида терапии. Прерывая механизм формирования аллергической реакции, он снижает чувствительность организма к аллергенам, что в свою очередь способствует нормализации работы внутренних органов.

АСИТ зачастую называют аллерговакцинацией. Действительно, принцип работы этого метода лечения можно сравнить с прививкой. Только вместо вирусов или бактерий используют аллерген, виновный в развитии заболевания. Если результатом вакцинации против какой-либо инфекции является устойчивость организма к этой инфекции, то результат иммунотерапии — снижение чувствительности к конкретному аллергену. Курс АСИТ представляет собой постепенное введение возрастающих доз причинно-значимого (виновного в развитии заболевания) аллергена в организм. В зависимости от характера аллергии (пыльцевая или бытовая) отличаются и схемы лечения. Например, для уменьшения восприимчивости малыша к домашней пыли, терапия должна продолжаться непрерывно на протяжении всего года, а для лечения поллиноза — основную часть курса следует

завершить до начала сезона цветения. Общая продолжительность терапии для получения стойкого эффекта не менее 3-5 лет подряд.

Несмотря на то, что иммунотерапия аллергических заболеваний уже неоднократно доказала свою эффективность, многие родители отказываются начинать лечение на ранних стадиях болезни. Одни полагают, что аллергию можно «перерасти», а другие не верят в безопасность АСИТ. К сожалению, аллергические заболевания дыхательных путей прогрессируют. Четко прослеживается развитие бронхиальной астмы вслед за симптомами аллергического ринита. К тому же постепенно расширяется спектр чувствительности — увеличивается количество виновных аллергенов. Именно поэтому АСИТ следует начинать как можно раньше. «Выжидательная» позиция в этом случае трактуется как бездействие и отказ от лечения. Показания к проведению курса АСИТ: поллиноз - аллергия на пыльцу деревьев, злаковых и сорных трав; аллергический ринит и конъюнктивит, вызванные бытовыми аллергенами; аллергическая бронхиальная астма легкого и среднетяжелого течения, контролируемая с помощью симптоматических средств. Аллергическая природа заболевания должна быть подтверждена с помощью кожных скарификационных аллергопроб или установлена при исследовании специфических иммуноглобулинов Е в крови.

Самое важное преимущество АСИТ в его профилактическом эффекте. Воздействуя на механизм развития аллергического заболевания, иммунотерапия предупреждает формирование бронхиальной астмы, а также расширение спектра сенсибилизации организма (появление новых виновных аллергенов). На протяжении более 100 лет аллерген-специфическая иммунотерапия эффективно применяется для лечения аллергии у взрослых и детей. Постепенно она претерпевает изменения: разрабатываются новые препараты и более удобные схемы приема, улучшается профиль безопасности. Учитывая темпы распространения аллергических болезней во всем мире, будущее в лечении именно за проверенным годами методом.

КОРИСТЬ АРГАНОВОГО МАСЛА ДЛЯ ШКІРИ ТА ТІЛА

Арганова олія є натуральним маслом, необхідним для тіла та шкіри, воно має в'язку текстуру, що робить його придатним для всіх типів шкіри, не кажучи вже про зміст вітаміну Е, а також жирних кислот і ліноленової кислоти, які допомагають лікувати проблеми зі шкірою і зменшують її сухість. Як писав Мартан: «Арганова олія – це природна їжа для шкіри».

Переваги арганового масла для шкіри можна узагальнити в наступних пунктах:

1. Масло Аргана діє як глибокий зволожуючий крем для вій і знімає негативний вплив туші на вії. Сприяє зростанню вій і збільшує їх щільність.
2. Воно заспокоює шкіру після гоління у чоловіків. Нагріті дві краплі олії нанести на долоні, потім ніжно масажувати підборіддя після гоління, щоб запобігти шрамів, прискорити загоєння ран і запобігти проникненню інфекцій.
3. Сухі та потріскані губи лікуються. Нанести краплю або дві на губи кілька разів на день, особливо взимку. Надає губам м'якість.
4. Це ідеальний зволожуючий крем для шкіри, ідеально підходить для жирної шкіри, оскільки знижує рівень секреції масла в жирній шкірі. Зменшує запалення, пов'язане з прищами, завдяки високому вмісту ниркової кислоти.
5. Заспокоює і лікує безліч шкірних захворювань, таких як дерматит, псоріаз і екзема, завдяки вмісту в ньому вітаміну А, вітаміну Е й антиоксидантів.

Переваги арганового масла для організму можна поділити в такий спосіб:

1. Масло Аргана є глибоким зволожуючим засобом для шкіри і тіла завдяки багатому вмісту вітаміну Е і жирних кислот, що робить його ідеальним маслом для всіх типів шкіри.

2. Допомагає в стабільності цукру в крові, багато досліджень показують, що він містить анти-цукрові властивості, які допомагають поліпшити реакцію інсуліну в організмі.
3. Зменшує біль в суглобах, завдяки вмісту протизапальних властивостей, які вирішують проблему і допомагають повністю вилікуватися.
4. Зменшує збиток, нанесений вагітній жінці під час вагітності і після пологів, допомагає приховати ознаки розширення, глибоко живлячи шкіру, відновлюючи її життєву силу та природний вигляд.

Амрани Ханши Мохаммед (Марокко)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Слюсар Н.О.**

ПЕРЕВАГИ ЗДОРОВИХ ДАТ

Дати Фініки – це плоди пальм, одного з квітучих рослин, що належать до ареації. Фініки – найдавніша культивована плодова рослина в світі. Вони процвітали на Близькому Сході протягом тисячоліть і були важливою частиною їжі для людей. Проживаючи в цих районах, потім в 18-м столітті перебравшись в Південно-Східну Азію, Північну Африку, Іспанію, Італію, Мексику, а потім в Сполучені Штати, і тепер вирощується в усьому світі, існує понад дві тисячі видів фініків. Відомо, що дати, згадані у віршах Корану та хадисах Пророка.

Переваги здорових дат Фініки солодкі, з високим вмістом цукру і калорій, але є відмінним заміном білого цукру, а також повні вітамінів, мінералів і корисних волокон. Це дуже поживний фрукт. Фініки містять волокна, які сприяють регулярним рухам кишечника, допомагає регулювати рівень цукру в крові, волокна в фініках уповільнюють процес травлення, тому можуть допомогти запобігти високий рівень цукру після їжі. Містить антиоксиданти, які захищають клітини організму від вільних радикалів, які

можуть привести до хвороб, і найбільш важливі антиоксиданти (антиоксиданти), представлені датами: Флавоноїди, які можуть допомогти зменшити запалення, а також знизити ризик діабету, хвороби Альцгеймера і деяких видів раку. Каротиноїди, які можуть знизити ризик очних інфекцій, таких як дегенерація жовтої плями, і зміцнити здоров'я серця. Фенольна кислота, яка відома своїми протизапальними властивостями, може допомогти знизити ризик розвитку раку і серцевих захворювань. А ще поліпшує функцію мозку. Лабораторні дослідження показали, що фініки корисні для зменшення ознак запалення. Вони містять багато мінералів, таких як фосфор, калій, кальцій і магній, які можуть запобігти захворюванням, пов'язані з остеопорозом. Фініки містять органічну сірку, яка допомагає послабити сезонну алергію.

Баїку Ассія (Марокко)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Середа А.О.**

ПЕТ-ТЕРАПІЯ АБО ЧОТИРИЛАПІ ЛІКАРІ

Не секрет, що спілкування з тваринами заспокоює нас, робить більш щасливими та впевненими у собі. Але виявляється, що тварини можуть також і лікувати.

Пет-терапія (зоотерапія або анімалотерапія) – це метод лікування пацієнтів за допомогою домашніх тварин (собак, коней, дельфінів, кроликів, котів, птахів та ін.). Широке застосування пет-терапія знайшла в західних країнах. У США існує міжнародна організація терапії тваринами (Pet Therapy International).

Існують різні види пет-терапії, залежно від того, які саме тварини використовуються під час лікування.

Каністерапія – це терапія з використанням собак. Вона є однією з найпопулярніших видів зоотерапії. Каністерапію використовують для

покращення стану дітей хворих на аутизм, синдром Дауна, ДЦП, олігофренію. У дітей покращується координація руху, пам'ять.

Уперше свого собаку для лікування аутизму почав використовувати американський психотерапевт Борис Левінсон. Потім він дізнався, що 16% його колег використовують тварин як асистентів. З тих пір почалося вивчення впливу тварин на організм людини.

Іпотерапія – лікувальна верхова їзда. Вважається, що цей вид терапії започаткувала датська спортсменка Ліз Хартель. Під час заняття верховою їздою працюють майже всі м'язи тіла людини. Іпотерапія рекомендована для дітей з ДЦП, при ампутаціях, артритих, порушеннях кровообігу мозку, черепно-мозкових травмах, міопатії, епілепсії та ін.

Дельфінотерапія – це вид медично-психологічної реабілітації. Плавання з дельфіном рекомендується для оздоровлення та реабілітації тим людям, хто переніс тяжкі психологічні травми (пережив землетруси, урагани, аварії та інший стрес).

У 2005 році було створено Міжнародний інститут дельфінотерапії (International Institute Of The Dolphin Therapy).

Фелінотерапія – це метод профілактики та лікування різних хвороб за допомогою контактів з котами. Лікарі-терапевти з Англії та США виявили, що коти допомагають людям, які страждають психічними хворобами, серцевими розладами та навіть сприяють повному зціленню залежних від алкоголю та наркотиків. Спілкування з котами рекомендоване при депресіях, неврозах, маніях, шизофренії.

Бенабід Жінен (Марокко)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Середа А.О.**

БІБЛІОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ

Читання – це не тільки захоплююче заняття, але й спосіб лікування. Бібліотерапія як метод нормалізації душевного стану нараховує вже близько

800 років. Збереглись відомості про те, що ще в 1272 році в лікарні Каїра рекомендували читання релігійної літератури у якості засобу заспокоєння душі та тіла.

У середньовічній Європі читанням лікували неврози та нав'язливі стани, намагались змінити характер злочинців і навіть позбавитись від прищів на обличчі (знаменитий Еразм Роттердамський рекомендував читати для цього виключно смішні книги).

Але по-справжньому наука оформилась лише в 1916 році, коли американський психолог С.Крозерс увів сам термін «бібліотерапія». З тих пір підбір цілющих книг став достатньо масовим явищем.

У цій галузі було становлено ряд закономірностей, які дозволяють визначити, який жанр найефективніше за все допоможе вирішити ті чи інші психологічні проблеми.

Класична поезія розвиває самоконтроль, виховує стриманість. Рекомендована для дуже емоційних людей, які страждають від перепадів настрою та нетерпеливості.

Класичні романи покращують стан під час стресів і неврозів. Допомагають побачити власні помилки в поведінці через описані ситуації. Підходять тим, хто переживає складні життєві обставини або стоїть перед проблемою вибору.

Детективи та пригоди тренують увагу та логіку. Цікаві сюжети з неочікуваними подіями відволікають від сумних думок і додають енергійності. Рекомендовані людям, які знаходяться на межі нервового зриву або переживають психоз.

Фантастична література та фентезі дозволяють подивитися на світ свіжим поглядом. Допомагають прийняти свої страхи через різні складні ситуації, з яких герой виходить із гідністю. Підходять людям, які зациклюються на одному переживанні (нещасне кохання, проблеми із зовнішністю). Завдяки цій літературі читачі переходять у позицію спостерігача за власним життям, що необхідне для зцілення.

Сучасна поезія нормалізує процеси, які відбуваються в організмі, допомагає приймати світ чіткіше, налаштовує на позитив. Рекомендована тим, людям, які знаходяться у стресі та депресії. Існують дані, що поезія допомагає в реабілітації після інсульту.

Казки та фольклор допомагають краще зрозуміти правила та закони оточуючого середовища. Незважаючи на магію та чари, казки дають читачу відчуття впевненості. Підходить для тих, хто ніяк не може знайти своє місце в житті, страждає від тривоги.

Філософська та духовна література розповідає про будову світу, внутрішні потреби людини. Показує, що особистість – це значно більше, ніж фізичне тіло. Навчає розуміти свої потреби. Рекомендована людям, які переживають серйозні кризи в житті, неврози та депресії.

Маркушевич Гери (Израиль)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Тягло Л.В.**

ЛЕЧЕНИЕ АРОМАТАМИ

Лечение ароматами известно нам издавна – это травяные ингаляции, ванны, массаж с ароматическими маслами. Запахом эфирного масла можно наполнить дом при помощи специальных сосудов для ароматов. Массаж с использованием эфирных масел не только расслабляет мышцы, но оказывает благотворное воздействие на кожу человека. Во время массажа ароматы эфирных масел способствует расслаблению нервной системы и ее восстановлению.

Эфирные масла обладают самыми различными действиями на организм человека: успокаивающее, восстанавливающее, стимулирующее,

антибактериальное и т.п. Эфирное масло ромашки римской восстанавливает клетки организма, она обладает заживляющим действием.

С давних времён для спокойного сна люди использовали ароматные травы. Например, чабрецом набивали матрацы и подушки или ароматическими благовониями обрабатывали постели перед сном, поджигали специальные палочки из спрессованных трав с успокаивающим запахом (пачули, лаванда).

Со временем в лечении ароматами получили распространение так называемые успокаивающие травяные подушечки. В их состав входят многие ароматические растения: листья папоротника, хвоя сосны, шишки, хмеля, лаванда, мята, Melissa, розмарин, душица, роза и другие. Есть ароматы, которые воздействуют на состояние любого человека примерно одинаково. Например, ромашка, герань, можжевельник, лаванда и их бодрящий аромат освободят от депрессии, головных болей и перемены настроения. Перевозбуждение и бессонницу также снимет лаванда. Психологи называют этот запах "ароматом покоя".

Некоторые запахи наоборот, могут приободрить. Психическую и физическую активность стимулируют ароматы цитрусовых. С легким приступом плохого настроения справятся грейпфрут и лимон. Медицинские исследования подтвердили, что эти запахи стимулируют работу нервной системы и действительно вызывают прилив сил.

Melissa повышает иммунитет, жасмин даже в небольшом количестве вызывает чувство бодрости, эвкалипт устраняет симптомы простудного заболевания, быстро снимает головную боль, очищает воздух в помещении. Избавиться от чувства страха, безысходности, снять раздражительность помогает масло герани, иланг-иланга, корицы или мускатного ореха.

Таким образом, в нетрадиционной медицине лечения ароматами считается, что достаточно вдохнуть несколько раз аромат сандала или розового масла, чтобы прекратился насморк. А развитие инфекций, вызванных различными стрептококками, стафилококками и даже палочками Коха предотвращают запахи розы и тополя.

Орев Дана (Израиль)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Тягло Л.В.**

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Всю историю существования человечества его жизнь сопровождает музыка. Весёлая и энергичная музыка влияет на психику человека и заставляет его сменить грусть на радость, а печаль на оптимизм и жизнелюбие. Спокойная и плавная музыка поможет человеку расслабиться и успокоиться. Музыка с низким, умиротворяющим темпоритмом влияет на человека как снотворное, поэтому если мучает бессонница, необходимо послушать спокойную музыку.

Самое положительное влияние на человека оказывает классическая музыка. Ученые приписывают классическим произведениям просто чудодейственный эффект. Больше всего разговоров ведется вокруг творений таких музыкантов, как Антонио Вивальди, Вольфганг Амадей Моцарт, Людвиг ван Бетховен, Пётр Чайковский, Ганс Шуберт, Эдвард Григ, Клод Дебюсси. Принято считать, например, что музыка Моцарта способствует быстрому усваиванию информации и влияет на умственную работоспособность.

В отличие от классической музыки, медики не рекомендуют долго слушать группы, играющие в стиле рэп, хард-рок и хеви-металл. Хард-рок часто является причиной неосознанной агрессии, рэп также пробуждает отрицательные эмоции, а хеви-металл и вовсе может стать причиной психических расстройств. Это связано с тем, что в этой музыке много грубых звуков, резко меняющийся или, наоборот, однотипный ритм. А такие жанры, как джаз, блюз, регги помогут вывести человека из депрессивного состояния, поднять настроение.

Еще одним доказанным фактом положительного влияния музыки на здоровье человека является тот факт, что мелодии помогают восстановлению после операции на сердца. Прослушивание радостной и веселой музыки,

способной вызвать позитивные эмоции и хорошее настроение рекомендуется при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. По мнению ученых, музыка помогает человеку улучшить циркуляцию крови, снижает кровяное давление, расширяет кровеносные сосуды и замедляет частоту сердечных сокращений.

Ученые установили, что звуки, исходящие с различной периодичностью и в определенной тональности, способны убивать болезнетворные микробы. Сегодня достоверно известно, что активность микробов в организме человека падает на 40%, после того как он продолжительное время слушает церковную музыку или колокольный звон.

Таким образом, мы можем получить большое количество фактов, которые говорят о том, что музыка способна влиять на здоровье человека.

Моклаа Аюб, Хайдар Ель Мехді (Марокко)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Ільвицька О.М.**

АРГАНОВА ОЛІЯ В МЕДИЦИНІ ТА КОСМЕТОЛОГІЇ

Арганову олію в Марокко називають «рідким золотом» не тільки за колір, а ще й за її чудові властивості. Люди всього світу не шкодують грошей, щоб купити цей недешевий, але майже безцінний продукт. Зазвичай олію аргану використовують у косметології та медицині, але марокканці навіть додають її до їжі.

Арган, або «залізне» дерево – це дерево міцне та велике. Щоб отримати олію, людині потрібно розбити його плід. Оскільки шкірка кісточок дуже міцна, то робота потребує великих фізичних зусиль та багато часу. Але вона того варта, адже до складу олії аргану входять жирні кислоти, антиоксидант, спирти, вітамін Е та інше.

В медицині багатьох країн арганова олія використовується:

- При лікуванні шкіри (опіки, екзема, псоріаз);
- При серцево-судинних захворюваннях;
- При м'язових і суглобових болях;
- При інфекційних зараженнях (в тому числі при вітрянці);
- В процесі усунення шрамів і рубців.

У косметології та трихології олія аргану використовується ще ширше. Вона допомагає при догляді за шкірою обличчя та тіла, лікує та доглядає за волоссям, навіть допомагає зробити брови та вій густішими. Майстри манікюру рекомендують використовувати олію аргану для догляду за нігтями у випадку їх сухості, розшарування і навіть при інфекції шкіри коло нігтів.

Таким чином, завдяки своєму багатому складу, арганова олія має безліч корисних властивостей, що дозволяє використовувати її у багатьох галузях медицини, косметології та трихології для здоров'я та краси людини.

Ель Аламї Мохамед, Таван Шаїмаа (Марокко)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Ільвицка О.М.**

ЗАСТОСУВАННЯ ОПУНЦІЇ У МАРОККО

Опунція індійська (або інжирна) – це екзотична рослина сімейства кактусових. Крім використання в їжу, опунція застосовується в народній і традиційній медицині. Це кактус з соковитими, солодкими та корисними плодами. Марокканці дуже люблять ці смачні плоди, але головна перевага цієї рослини в її застосуванні в фармакології.

Завдяки вмісту кальцію і калію, листя опунції допомагають виробляти організму інсулін і застосовуються при лікуванні цукрового діабету.

Вживання продуктів з опунції знижує утворення жирів і покращує їх виведення з організму. Волокна опунції розбухають і збільшують об'єм їжі в

шлунку, а це призводить до зниження апетиту. Після цього зменшується вага, знижується рівень цукру і холестерину в крові.

Ця рослина підвищує захисну функцію організму, зміцнює імунітет.

Для нетрадиційної медицини Марокко плоди опунції також дуже важливі. Опунцію використовують для лікування цинги. Ця хвороба починається через нестачу вітаміну С, а в плодах опунції він знаходиться у великій кількості.

Цілителі лікують препаратами зі стебел і квіток цього кактуса ожиріння, гастрит, хвороби печінки, артеріальну гіпертонію, виразкову хворобу шлунка. При цукровому діабеті опунція сприяє виробленню інсуліну в організмі.

Сік цієї рослини використовується для зняття запалень після травм.

Люди використовують практично всі частини опунції інжирової:

- соковиті ягоди вживають в їжу сирими як десерт, з них роблять джем і мармелад, готують з м'ясом. Молоді пагони варять і додають в салати;

- плоди і стебла – це сировина для виробництва косметичної, парфумерної продукції;

- з насіння виготовляють масло і борошно;

- пелюстки квітів – основа для чаю.

Крім того, з рослини отримують клей, барвники, інші корисні продукти.

Мохаммед Нажабра (Израиль)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Слюсарь Н.А.**

ПРЕИМУЩЕСТВА КАКТУСА

Кактус Алоэ вера, принадлежит к семейству лилейных. Ещё его называют растением бессмертия, потому что оно может расти без необходимых в почве удобрений. Это растение характеризуется толстыми зелеными листьями, заполненными коротким стеблем, и может хранить воду в своих листьях.

Следует отметить, что Алоэ Вера используется во многих медицинских отраслях, а также широко применяется в производстве косметической, фармацевтической и пищевой промышленности. Преимущества этого кактуса в содержании более 75 активных соединений, включая витамины, минералы, ферменты, аминокислоты, жирные кислоты и многочисленные сахара. Применять алоэ вера можно двумя способами: первый – местное применение препаратов, второй – прием добавок, содержащих экстракты.

Преимущества «Aloefera»:

- 1) помогает улучшить процесс пищеварения, благодаря локализации латекса, который извлекается из него на соединении, известном как Aloin;
- 2) помогает при лечении проблем с кожей: крема, содержащие алоэ вера, обладают успокаивающими свойствами, которые помогают снять зуд и воспаление, а также такие проблемы с кожей, как псориаз и прыщи;
- 3) помогает снизить уровня сахара в крови: было проведено исследование пациентов с сахарным диабетом II типа, которые обнаружили, что употребление двух столовых ложек сока экстракта кактуса ежедневно в течение двух недель помогает снизить уровень сахара в крови, а также низкий уровень триглицеридов, которые могут вызвать проблемы.
- 4) помогает при лечении людей с гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью, поскольку оно может уменьшить симптомы, связанные с болезнью, такие как изжога, отрыжка и рвота;
- 5) минимизирует проблемы с полостью рта и десен: натуральные ингредиенты, содержащиеся в алоэ вера, такие как витамин С, обеспечивают кактусу способность уменьшать появление зубного налета во рту и облегчают проблемы с деснами, такие как отеки и кровотечения;
- 6) способствует ускорению заживления ожогов. Обнаружено, что это растение может сократить время на излечение ожогов примерно на 9 дней по сравнению с использованием обычных лекарств.
- 7) возможность отсрочить появление морщин, стимулируя выработку коллагена, поддерживает увлажнение тела.

ФОБІЇ ЛЮДИНИ

Люди кожного дня відчують безліч емоцій. І не завжди ці відчуття позитивні. Одним з найдеструктивніших є відчуття страху. Оскільки наше життя часто неспокійне та небезпечне, страх – цілком нормальна реакція на зовнішні несприятливі фактори. Це природний механізм захисту, набутий за тисячоліття еволюції. Щоб вижити, кожна жива істота повинна усвідомлювати небезпеку і уникати її. Однак трапляється так, що людиною оволодіває безпідставний нав'язливий страх, що виявляється в контакті з об'єктами, які насправді загрози не мають. Такий невмотивований страх називається фобією.

Усі фобії можна умовно поділити на декілька груп:

1) Страх перед об'єктами живої природи (рослинними чи тваринними). Найпоширенішими є арахнофобія (страх павуків), герпетофобія (страх перед зміями), кінофобія (страх перед собаками), апіфобія (страх укусів комах). Часто причиною появи такого страху може бути негативний досвід контакту з цим об'єктом.

2) Страх природних явищ та стихій. Ці фобії можна пояснити, адже з давніх-давен людей лякали незрозумілі сили природи. Це, наприклад, страх грому та блискавки (астрафобія), страх вогню (пірофобія).

3) Страх, пов'язаний з розташуванням у просторі: закритому (клаустрофобія), відкритому (агорафобія), знаходження на висоті (акрофобія). Акрофобія також може бути пов'язаною з аерофобією – страхом польоту і літаків.

4) Фобії, в основі яких лежить страх перед людиною певної професії. Звісно, лідирують лікарі: розрізняють як загальний страх перед ними (ятрофобія), так і страх перед лікарем певної спеціалізації, наприклад,

стоматолога (дентофобія). На другому місці страх перед клоунами (коулрофобія).

5) Страх перед певними матеріальними об'єктами. Людина може боятися зброї, автобусів, будинків, хімічних речовин, ляльок, дзеркал, або навіть абстрактних понять: числа 13 чи навіть кохання. У сучасному світі останнім часом поширюється особливий вид страху – номофобія. Це страх залишитися без мобільного телефона і без зв'язку загалом.

Усі ми можемо відчувати страх, але головне, щоб страх не перетворювався на фобію і не заважав повноцінному життю.

Сабір Мер'єм (Марокко)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Салова О. В.**

ОСНОВИ ТА ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Організм людини – складна система, що складається з безлічі елементів, які мають чітко й злагоджено взаємодіяти між собою. Інколи в роботі організму трапляються збої, викликані зовнішніми факторами, що негативно впливає на імунітет людини. Це може проявлятися як погіршення сну, апетиту, хронічна втома, часті застудні захворювання. Щоб запобігти цьому, треба дотримуватися певних правил.

1) Намагайтеся уникати стресу. Нервова система має вагомий вплив на роботу імунної системи.

2) Налагодьте режим сну. Для здорової роботи організму необхідний повноцінний відпочинок. Кожен обирає для себе оптимальну кількість часу для сну, але ця кількість не повинна бути меншою, ніж 6 годин.

3) Правильно харчуйтеся. Адже саме з їжею до організму надходять поживні речовини, які й підкріплюють наш імунітет. Їжа повинна бути

різноманітною, щоб забезпечити організм усіма вітамінами та мікроелементами, оскільки нестача навіть однієї речовини може погано позначитися на стані імунної системи. Також дієтологи та імунологи не радять зловживати кавою, алкоголем та солодощами. Натомість корисно буде урізноманітнити свій раціон морепродуктами та кисломолочними продуктами.

Якщо ви вже захворіли, то підтримати імунітет допоможуть продукти, що містять найважливіші для імунної системи вітаміни (А, В5, С, D, F, РР): овочі та фрукти жовтого й червоного кольору, цитруси, капуста, злакові та бобові культури, сир і різні види горіхів.

4) Ведіть активний спосіб життя. Помірні фізичні навантаження дуже добре покращують стан імунної системи.

У кожної людини свій підхід до профілактичних заходів. Але основне правило просте: важливо не чекати проблем, а намагатися піклуватися про своє здоров'я заздалегідь.

Заркави Раша (Израиль)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр
Научный руководитель, ассистент по языку: **Броцкая – Ляховецкая О.М.**

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ПЛАЦЕБО

Дорогие лекарства могут быть эффективнее дешевых за счет самовнушения пациентов, но и побочные эффекты от применения таких препаратов также могут проявляться сильнее. Исследование ученых из Германии, США и Великобритании, посвященное этому вопросу, опубликовано в журнале Science (Наука).

Если пациент убежден в том, что лекарство эффективно, это действительно может сказаться на его самочувствии и увеличить эффект от применения лекарства. Этот эффект известен как эффект плацебо. В новом

исследовании ученые доказали, что его обратная сторона, эффект ноцебо, тоже действует. Он проявляется в том, что, принимая дорогое лекарство, люди готовятся к тому, что и побочные эффекты от него будут значительны, и это убеждение на самом деле усиливает вред от препаратов.

В ходе исследования ученые попросили 49 человек протестировать кремы против зуда, которые на самом деле не содержали активных компонентов. Половина пациентов получили крем со звучным названием и в дорогой упаковке, остальные – более дешевое на вид средство. Организаторы эксперимента предупредили, что побочным эффектом применения крема может быть повышенная чувствительность к боли. Каждому из участников эксперимента на руку намазывали немного крема и через некоторое время прикладывали к ней прибор, нагретый до 45°C.

В результате те, кто получал более дорогой, как они считали, препарат, оценивали боль от горячего предмета в среднем вдвое выше, чем использовавшие «дешевый» крем. По мере продолжения эксперимента первая группа заявляла, что боль становится все сильнее, а вторая — то, что она понемногу стихает.

Выводы исследования подтвердили и наблюдения за активностью мозга. Пациенты с «более дорогим» кремом и более сильной болью показывали большую активность в префронтальной коре, как и в исследованиях, посвященных эффекту плацебо. Также большую активность ученые заметили в областях спинного мозга, отвечающих за восприятие боли.

По мнению авторов работы, ее результаты должны помочь врачам назначить наиболее эффективное лекарство в зависимости от ожиданий и убеждений пациента.

МОЖЛИВО ПОТРІБНО БІЛЬШЕ СМІЯТИСЯ?

За даними сучасних медичних досліджень, під час сміху від м'язів обличчя надходять особливі імпульси, які позитивно впливають на нервову систему і роботу мозку, знімаючи напругу. На думку вчених, сміх – це вироблений людьми «соціальний рефлекс», оскільки, бачачи як сміються, людина сміється у відповідь.

Ще 2000 років тому Гіппократ відзначив, в одній зі своїх праць, користь сміху і розглядав його як лікувальний засіб. Лев Толстой стверджував, що сміх народжує бадьорість, а Максим Горький писав, що «розумний сміх – чудовий збудник енергії». Американські вчені зі Стенфордського університету довели, що гумор впливає на ті ж мозкові центри, що й кокаїн.

Детальним вивченням лікувальних властивостей сміху вчені зайнялися зовсім нещодавно – приблизно в середині шістдесятих років двадцятого століття. Американський невролог Вільям Фрай був першим, хто звернув увагу на вплив сміху на стан організму. Йому вдалося встановити, що сміючись у людини зміцнюється імунітет, зменшується вироблення стресових гормонів – кортизону і адреналіну – і збільшується вміст в крові «гормону щастя» ендорфіну. Сміх зміцнює серце і навіть здатний знизити тиск у гіпертоніків. Дослідження також показали, що сміятися корисно тим, у кого був інсульт або хто страждає хронічною ішемією мозку. Секрет в тому, що існує прямий зв'язок між напругою мимічних м'язів і кровопостачанням головного мозку. А найсильніше мимічні м'язи напружуються якраз тоді, коли ми посміхаємося або сміємося. Сміх кардинально змінює наш дихальний ритм: вдих стає більш глибоким і тривалим, а видих, навпаки, коротшає. У результаті газообмін

прискорюється в кілька разів, а це добре впливає на всі органи і системи органів – приблизно як прогулянка в парку після дощу.

Виділяють три основні напрямки сміхотерапії. Перший називають класичною сміхотерапією: на індивідуальних і групових заняттях розповідаються смішні історії, анекдоти, підбираються кращі гумористичні фільми і книги. Дослідження, проведені в США, показали, що така «терапія» може вивести людину з депресії без використання будь-яких препаратів-антидепресантів. Другий напрямок – «медична клоунада» – був створений також в Америці в 80-х роках. Найчастіше «медичні клоуни» працюють в дитячих медичних установах. І останнім є «йога сміху» бомбейського доктора Мадана Катар. Основне завдання цього напрямку – навчити сміятися легко і природно, висловлювати сміхом свої емоції.

Є думка, що сміх подовжує наше життя, так давайте сміятися більше.

Шомуродов Джонібе (Узбекистан)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г.Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Гоменюк А.В.**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узкобиологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- 1) воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

- 2) окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- 3) отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- 4) питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- 5) движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- 6) гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- 7) закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ: эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями. Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Формирование здорового образа жизни:

- активный умственный труд;
- приятная работа;
- рациональное питание;
- питание в соответствии с возрастом;
- собственная точка зрения;
- любовь и нежность;
- сон при температуре 17-18 градусов;

- постоянные физические нагрузки;
- периодическое употребление сладостей;
- эмоциональная разрядка.

Хумоюнмирзо(Узбекистан)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г.Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Гоменюк А.В.**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Правильно питаясь сегодня – вы заботитесь о своем здоровье на многие годы. Поэтому мы предпочитаем покупать качественные продукты, благотворно влияющие на организм и соответствующие основам здорового питания.

Система правильного питания – это самая настоящая база, на основе ее легко строится общее здоровое состояние организма, отличное настроение и внешняя привлекательность, заменить которую не в состоянии никакая косметика. Если придерживаться элементарных правил правильного питания, то большинство болезней обойдут вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- кушать тогда, когда начал испытывать голод;
- хорошо пережевывать каждый кусочек;
- кушать мелкими кусочками;
- кушать в спокойном состоянии;
- концентрироваться во время еды на процессе;
- кушать сидя;
- ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;

- разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3х больших;
- активно двигаться на протяжении дня;
- не запивать еду и не пить непосредственно после еды;
- главный объем съеденной пищи – за обедом;
- кушать свежеприготовленную пищу;
- кушать натуральную пищу;
- не употреблять (или минимизировать употребление) вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и пр.);
- кушать больше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде.

Сбалансированность питания, в первую очередь, отражает соответствие калорийности пищи тому, сколько энергии человек расходует, насколько активно он двигается. Меняя баланс основных компонентов пищи (углеводов, белков и жиров), можно построить рацион правильного питания.

С чего начать правильное питание?

Особых секретов в том, как перейти на правильное питание нет. А главное – здоровая пища не требует дополнительных финансовых расходов, непосильных для бюджета семьи. Продукты здорового питания не должны быть сильно дорогие – достаточно того, что они будут натуральными и свежими. Весь нюанс в том, как будут эти продукты приготовлены и употреблены.

Начнем с того, что длительная термическая обработка всегда «убивает» львиную долю пользы в любом продукте питания. Потому она должна быть минимальна. Не стоит забывать и о том, что жареная пища, во-первых, мало полезна для желудка априори, а во-вторых, вредна из-за контакта с жирами, в которых готовилась, – даже свежий жир «на одну жарку» вреден, а используемый повторно «дарит» канцерогены! Один из лучших способов готовки на сегодня – пароварка.

Обязательны в рационе правильного питания продукты, представляющие все пищевые группы (от зелени и фруктов до бобов и масел).

Регулярность и точность по времени в приемах пищи – залог четкой «работы» не только ЖКТ, но и всей системы в целом. Питание по часам, в конечном итоге, регулирует сон, нервную систему, нормализует состояние сосудов и давление.

Минимум соли, ограничение сахара, контроль булочек и пирожных, замена шипучих напитков на травяной чай или компоты – ко всему этому привыкнуть проще, чем вы думаете. За 21 день организм человека полностью перестраивается, в том числе и в плане вкусовых предпочтений.

Перекусы в правильном питании тоже подвергнутся изменению. Во-первых, лучше забыть о частом употреблении булочек, пирожных и прочих мучных, сладких изделий. Согласно правильному питанию завтрак лучше провести с кашей, бананом, кефиром, а булочку, пирожное отложить в сторону.

На поздний ужин правильное питание советует готовить мясо и зеленый салат. Мясной белок остается одним из самых полезных и почти незаменимых ингредиентов, а углеводы можно получить не только из макарон, риса и гречки, но и из овощей. К тому же овощи содержат клетчатку, которая улучшит работу ЖКТ.

Здоровое питание – здоровая жизнь!

Зуари Анас (Марокко)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Трифопова И.А.**

АРТ-ТЕРАПИЯ ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ ПРЕКРАСНЫМ

Еще в античные времена возникло понятие "катарсис", что обозначало очищение души, умение сопереживать героям пьес и книг. Это состояние "переработки" собственных отрицательных эмоций, облегчения душевных страданий. По убеждению О. Джорджиди "Время от времени стоит сделать перерыв и навестить самого себя".

О том, что искусство положительно влияет на психику людей известно очень давно. С начала XX века лечение искусством становится все более и более популярным. В 1938 году появился термин "арт-терапия". Его ввел в употребление английский врач и художник Адриан Хилл при описании своей работы с больными туберкулезом. В буквальном смысле арт-терапия – это лечение с помощью искусства или творчества.

Главная цель искусства – воздействие на сознание человека, формирование определенного настроения. Арт-терапия использует разные виды искусства для управления психическими процессами. Психологи рекомендуют посещать художественные выставки, выступления танцевальных коллективов, концерты, театры. Такие мероприятия создают определенный эмоциональный фон, снимают напряжение или, наоборот, пробуждают активность. Звуки, цвета, слова, ритмы воздействуют как на сознание, так и на подсознание. Они вызывают образы, которые могут оказывать сильное эмоциональное воздействие на организм человека. В арт-терапии такое использование искусства называется "импрессивным". Правильно подобранные в лечебных целях произведения искусства помогают бороться с депрессией, становятся средством профилактики психических и психо-соматических заболеваний. В настоящее время это направление арт-терапии мало изучено потому, что реакция организма у каждого пациента индивидуальна и арт-средства в психиатрии необходимо использовать с осторожностью.

Именно по этой причине намного большее развитие и применение получило экспрессивное направление арт-терапии. Оно опирается на включение самого пациента в творческий лечебный процесс. Занятия разными видами творчества в целях психотерапии и просто для удовольствия становятся все более популярными. Все виды экспрессивного направления арт-терапии оказывают благоприятное воздействие на психику, поднимают настроение, повышают самооценку человека, делают жизнь пациентов ярче. Это занятия музыкой, танцами, литературным творчеством, изобразительным и декоративно-прикладным искусством (керамика, вышивка, вязание).

Изотерпия – самый распространенный вид экспрессивного направления арт-терапии. Рисование активизирует образное мышление и работу правого полушария головного мозга, создавая тонизирующий очаг возбуждения. Это – источник позитивной энергии и положительных эмоций, помогающий преодолеть апатию и депрессию. Кроме этого, можно говорить не только о коррекции психических состояний, но и о лечении психосоматических заболеваний (заболевания сердечно-сосудистой системы, реабилитация после инфаркта или инсульта).

Творческий процесс отвлекает от мыслей о болезни, человек сосредотачивается на том, что он делает. Пациент "уходит в свое творение" и в организме запускаются механизмы, гармонизирующие его состояние. Для некоторых этого достаточно, чтобы начался процесс самоисцеления.

Главным преимуществом арт-терапии является ее универсальный характер и отсутствие противопоказаний.

Елатар Амані (Марокко)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Мельник С.М.**

ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя сприяє підвищенню Вашого фізичного, розумового та емоційного стану. Ми всі цього хочемо, вірно?

Згідно з дослідженнями, зробленими вченими Гарвардського університету, люди, які дотримуються здорового способу життя, живуть довше. Так що ж таке здоровий спосіб життя?

П'ять чинників мають великий вплив на ризик передчасних смертей. Визначено і здорові звички.

1. Здорове харчування :

- Здорова дієта забезпечує організм необхідним життєвим матеріалом: це рідини, macronutrients, мікродобрива в адекватних калоріях. Існує спеціалізоване здорове харчування, яке відноситься до лікувальних дієт, лікувальної терапії для людей з різними захворюваннями або умовами життя. Існують також попередньо наукові ідеї про такі спеціалізовані дієти, як традиційна китайська медицина.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) дає 5 рекомендацій стосовно населення та фізичних осіб:

- Підтримуйте правильну вагу тіла, з'ївши приблизно таку ж кількість калорій, яку потребує ваш організм.

- Обмежуйте споживання жирів. Не більше 30% від загальної калорійності їжі. Воліють ненасичені жири, насичені жири. Уникайте трансжирів.

- Їжте хоча б 400 г фруктів і овочів на день (картопля та інші крохмалисті коріння не враховуються). Здорова дієта містить також бобові (сочевицю, квасоля), продукти з цілісних зерен і горіхи.

- Обмежується споживання простих цукрів, менше 10% калорійності (нижче 5% калорій або 25 грамів, можливо, навіть краще).

- Враховується ліміт солі (найкраще вживати йодовану). Менше 5 г солі на день може знизити ризик серцево-судинних захворювань.

2. Рівень фізичної активності:

- Рівень фізичної активності може бути встановлен на основі переліку фізичної діяльності, яку людина виконує щодня. Кожна діяльність пов'язана з кількістю фізичної активності. Рівень фізичної активності – це середньозважена фізична активність. На основі цього показника ми можемо мати 5 категорій: надзвичайно неактивний, сидячий спосіб, помірно активний, енергійно активний і надзвичайно активний.

3. Здорова вага тіла:

- Підтримуючи здорову вагу, можна знизити ризик хронічних захворювань, пов'язаних з надлишковою вагою та ожирінням.

4. Куріння :

- Немає здорових курців. Здорові – тут маємо на увазі – не курити.

5. Помірний алкоголь:

- Між 5 та 15 г на день для жінок та 5 до 30 г на день для чоловіків.

Дослідження базувалися на даних про вік, національність, користування ліками, а також порівняльних даних центрів Національного здоров'я та харчування, обстеження, опитувань і центрів з контролю і профілактики захворювань, широкомасштабних онлайн даних для епідеміологічних досліджень. Щодо соціально-психологічної допомоги з помірного вживання алкоголю: є поняття «поміркованого вживання». Можна сказати, що це нормально для насолоди келих вина як доповнення до хорошої вечери, під час святкування зустрічі з друзями.

Отже, в нас є загальне уявлення про те, що таке здоровий спосіб життя і ми маємо намагатися вести здоровий спосіб життя. Але є й інші питання: чому так важко це зробити?

По-перше, економічне становище. Середній клас громадян України, який працює вичерпну кількість годин, має обмежений вибір і доступ до здорового способу життя у порівнянні зі своїми більш заможними сучасниками. Додайте до цього обмеженість освіти та небажання деяких спільнот – і неспроможність майже неминуча. Іноді це просто тому, що інший спосіб життя – зручна мотивація йти до легшого варіанта. Буває і так: людина намагається дотримуватися корисних правил та створює графік, але якось недостатньо для того, щоб змінити свої звички на краще і продовжити.

Наш організм дає нам можливість здійснити необхідні щоденні завдання. Ось деякі поради як для фізичних осіб, так і громади:

Ми схильні багато витратити на розвиток різних препаратів та хімічних засобів у побуті. Давайте зробимо маленькі кроки до здорового способу життя, повільно, але вірно.

Найкращий спосіб – допомогти людям здоровим харчуванням і створенням системи охорони громадського здоров'я і змін у політиці.

Наприклад, деякі країни досягли прогресу в законодавстві відносно тютюну і транс жирів.

Якщо рекомендації та закони допомагають нам жити здоровіше, великі компанії не будуть продавати якомога більше продуктів швидкого харчування.

Правильно харчуватися, думаю, дорівнює бути здоровим.

Бухатем Мохаммед (Марокко)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр

Научный руководитель и ассистент по языку: **Стояцкая Н.Г.**

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

С чего начать укрепление иммунитета?

Правильное питание поможет повысить сопротивляемость организма заболеваниям. Оно должно быть сбалансированным, ведь организму нужны и белки, и жиры, и углеводы. Особенное внимание следует уделить белкам, потому что иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма, представляют собой белки, а для их синтеза необходимо достаточное количество аминокислот. При дефиците каких-либо аминокислот иммунные клетки (лимфоциты), которые синтезируют иммуноглобулины, будут не в состоянии построить нормальные иммуноглобулины в нужном для иммунного ответа количестве. Белковые продукты животного происхождения (мясо, птицу, рыбу, морепродукты, яйца) достаточно есть 2-3 раза в неделю. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, много повышают защитные силы организма. Диетологи утверждают, что повысить иммунитет помогут и перепелиные яйца, которые нужно съедать сырыми натощак по несколько штук. Отсутствие животного белка можно восполнить белковыми продуктами растительного и молочного происхождения (горох, бобы, фасоль, творог, сыр).

Для формирования иммунитета необходимы и жиры, поэтому не стоит исключать из рациона говяжье, баранье и свиное сало, сливочное масло, жир домашних птиц.

Хотя мы не можем обходиться без жира, основного поставщика энергии все же главными энергетическими поставщиками являются углеводы, особенно те, которые содержатся в зерне, фруктах и овощах. Углеводы организму нужны разные: и быстроусвояемые (сахара), и медленно усвояемые (крахмал), и балластные (клетчатка для нормального пищеварения). Они так же как белки и жиры, необходимы для синтеза новых клеток.

Врачи напоминают, что большое количество белков создает проблемы их переваривания и выведения продуктов распада, перегружает желудочно-кишечный тракт и почки, избыток жиров подавляет иммунитет, а излишки углеводов – прямой путь к ожирению, которое является еще большим врагом иммунитета, чем чрезмерная худоба.

Основу рациона должны составлять крупы, овощи и фрукты. Огурцы, томаты, кабачки, зеленый горошек – в них содержится огромное количество витаминов и клетчатки, которая регулирует работу кишечника, играющего важную роль в формировании иммунитета.

Как можно чаще включайте в рацион брокколи, морковь, молочные продукты с биодобавками, клубнику, тыкву, кедровые орехи, мясо индейки, цитрусовые. Добавляйте в пищу больше зелени – петрушки, укропа, корней и листьев сельдерея. Очень полезно постоянное употребление тыквы, кабачков, патиссонов. Запивать еду диетологи рекомендуют только теплыми (не холодными) несладкими напитками. Холодные, сладкие, газированные напитки нарушают процесс пищеварения. Рекомендуется каждую неделю или хотя бы раз в 10 дней проводить разгрузочные дни. Можно просто исключить в этот день из своего рациона дрожжевые и сдобные мучные изделия, можно устроить кефирно-огуречную (или яблочную) разгрузку. Главное – дать своему желудочно-кишечному тракту отдохнуть.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В отличие от лекарственных препаратов, физиологические способы укрепления иммунитета не только естественны и безопасны, но и универсальны. Они поддерживают защитные свойства в постоянной боевой готовности. Для этого нужно придерживаться простых жизненных правил:

- **закаляться.** Во время закаливающих процедур возрастает синтез гормонов надпочечников и щитовидной железы. Это способствует образованию новых клеток иммунной системы, усилению вибрации мелких артерий, что улучшает условия кровотока и ускоряет движение иммунных клеток по организму. Во время обливаний, контрастного душа – сосуды укрепляются, повышается их проницаемость, поэтому клетки и молекулы иммунной системы быстро проникают из кровотока в ткани;

- **вести активный образ жизни.** Бег, плавание, длительные пешие прогулки, регулярные занятия гимнастикой прекрасно укрепляют иммунитет;

- **разумно питаться.** Жесткие ограничивающие диеты лишают организм долгосрочной защиты. Снижается выработка антител, ухудшается иммунная память, поэтому организму приходится заново учиться справляться даже с теми инфекциями, с которыми он уже сталкивался. Регулярное питание в одно и то же время положительно влияет на иммунитет. Медики не рекомендуют ужинать поздно вечером, потому что эти приемы пищи отнимают у организма силы. Рацион должен быть разнообразным. Очень важно чаще питаться такими кисломолочными продуктами, как кефир, йогурт – в них содержатся пробиотики – бактерии, способствующие перевариванию пищи, снижающие уровень холестерина и повышающие сопротивляемость.

- избегать стрессов депрессий и нервного переутомления. В состоянии длительного стресса нервные клетки выделяют особый рушат клетки иммунной системы ответственные за распознавание и уничтожение чужеродных агентов;

- научиться расслабляться. Ежедневная релаксация прекрасно снимает накопившуюся в течение дня усталость и не дает стрессу победить иммунитет. Придя вечером домой после работы, прилягте на диван, закройте глаза, руки расслабленно вытяните вдоль тела и постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, дыша глубоко и ровно. Можно включить любимую музыку. полюбить баню! Старайтесь регулярно париться в русской бане или посещать сауну. Чередование высоких и низких температур очень хорошо тренирует иммунную систему. Если нет возможности ходить в баню или сауну используйте контрастный душ. Не забывайте после душа энергично растереть тело влажной мочалкой или грубым полотенцем;

- не заставлять иммунную систему работать на износ. Необходимо полностью излечивать инфекционные заболевания и вовремя делать прививки;

- не избегать контактов с вирусами, бактериями и грибами. Увлекаясь всеобщей дезинфекцией, считают специалисты, вы лишаете иммунную систему работы, снижаете ее защитные функции. А можете даже направить активность иммунитета на борьбу с собственным организмом. Кстати, таким образом могут возникнуть различные аутоиммунные заболевания, в том числе и аллергия;

- полноценно спать. Иммунная система достигает пика активности ночью, а днем ее функции снижаются. Недосыпание подрывает силы нашего организма, а с ним и иммунитет. Медики постоянно напоминают нам о том, что спать нужно не менее восьми часов ежедневно, при этом в выходные дни не стоит ложиться поздно чтобы на следующий день встать с постели только к обеду. Необходимо поддерживать режим дня не только в рабочие будни, потому что сбивание установившегося за пять дней биоритма очень вредит иммунитету;

- **стать оптимистом.** Ключ к здоровой иммунной системе – оптимизм. Психологи уже давно твердят, что пессимисты болеют чаще и тяжелее чем оптимисты.

Халилов Абдуфотих (Узбекистан)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г.Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Щуровская О.Н.**

ТРАНСПЛАНТОЛОГИЯ

Трансплантология – это отрасль хирургии, занимающаяся пересадкой ткани или органов на другое место или в другой организм.

Согласно общепризнанной в медицине классификации, различают 4-этапа трансплантации:

1. **Аутотрансплантат** – для пересадки используют собственные ткани организма;
2. **Изотрансплантат** – при пересадке используют органы и ткани, взятые из организма, генетически полностью или в большей степени идентичные;
3. **Аллотрансплантат** – пересадка органов или тканей от организма того же типа;
4. **Ксенотрансплантат** – пересадка органов или тканей от организма другого типа;

В медицинской практике существуют правила трансплантации, которые регулируются законом:

1. Тело человека и его части не могут быть объектом купли продажи;
2. Нельзя изымать органы у детей за исключением регенерирующих тканей;
3. Человеческий орган должен изыматься, в основном, у трупа (живыми донорами могут быть исключительно родственники;

4. Человеческий орган может изыматься из тела умершего, если получено разрешение, предусмотренное законом, и нет оснований полагать, что при жизни человек не был согласен стать донором.

В связи с этим у нас возникает вопрос, как нам получить это разрешение или же быть уверенными, что после смерти, наши органы останутся при нас? На этот вопрос ответит 3-последующих принципа юридического регулирования изъятия органов у умершего человека:

1. Это – рутинное изъятие, принцип заключается в том, что тело после смерти человека, согласно этому принципу, становится собственностью государства.

2. Это – принцип презумпции-согласия, предполагается, что каждый человек изначально согласен, что его органы после смерти будут использованы для пересадки другим.

3. Это – принцип презумпции-несогласия в соответствии с ним, предполагается, что каждый человек заранее не согласен с тем, что его органы будут пересажены другому человеку. Органы можно изъять только в случае получения прижизненного согласия от самого человека, либо согласия родственников после его смерти.

Если же донор захочет стать живой человек, то в таком случаи ему придется свободно и сознательно в письменной форме выразить согласие на изъятие своих органов или тканей. А так же он должен быть предупрежден о возможных осложнениях для его здоровья в связи с предстоящим оперативным вмешательством по изъятию органов или тканей.

И последнее, если донор находится с реципиентом в генетической связи, т.е. если он является родственником реципиента. Исключение составляет пересадка костного мозга.

А та же существуют этические проблемы, связанные с констатацией смерти человека на основании диагноза смерти мозга.

Чтобы констатировать смерть мозга у пациента, рядом с ним должны находиться три бригады, каждая из которых занимается своими функциями:

первая бригада только констатирует “смерть мозга”, вторая бригада только проводит забор органов, и третья бригада трансплантологов осуществляет пересадку органов. Таким образом, без консилиума минимум трёх врачей, диагностика смерти мозга, а уж тем более пересадка органов и тканей не допустима.

Селлам Асма (Марокко)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр

Научный руководитель и ассистент по языку: **Гуда Т.В.**

ПИТАНИЕ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

Все профессии, связанные с умственной деятельностью, относятся к 1-ой группе интенсивности труда с минимальными энергетическими затратами, которые не превышают в возрастной группе 18-29 лет 2000 ккал у женщин и 2450 ккал у мужчин. Умственный труд связан с высоким нервно-эмоциональным напряжением. У работников умственного труда часто избыточная масса тела и ожирение (31-36%), заболевания органов кровообращения и пищеварения.

Питание работников умственного труда, как правило, избыточно по энергетической ценности, не сбалансировано по основным пищевым веществам и дефицитно по ряду незаменимых пищевых веществ (амино-кислоты, растительные жиры, аскорбиновая кислота, ретинол и др.).

При организации питания работников умственного труда нужно учитывать:

1. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в суточном пищевом рационе должно быть 1 : 2 : 5.
2. Количество белка животного происхождения должно составлять не менее 55% всего белка суточного рациона. Почти половину этого количества белка обеспечивает молочный белок (молоко, творог, кефир). На долю сливочного масла должно приходиться не более $\frac{1}{4}$ общего количества жира. Такое же

количество жиров должно быть представлено растительными маслами, а половина жиров рациона – в продуктах и при кулинарной обработке.

3. Принимать пищу рекомендуется 4 раза в день: 1-ый завтрак, 2-ой завтрак, обед и ужин. Или завтрак, обед, полдник и ужин.

Питание работников умственного труда должно быть биологически полноценным и иметь антисклеротическую и липотропную направленность.

Яйца, мясо, рыба, бобовые, капуста, апельсины, зелёный горошек, дыни содержат полезные вещества холин, инозит и цианокобаламин, которые обладают антисклеротической активностью. Уровень холестерина в сыворотке крови снижает также фолиевая кислота, источником которой являются зелёные листовые овощи, цветная капуста, картофель, свекла, куриное мясо, печень.

При высоком нервно-эмоциональном напряжении, в связи с большим потоком информации и дефиците времени увеличивается потребность в витаминах группы В и в аскорбиновой кислоте.

В связи с этим в рацион необходимо включать хлеб из муки грубого помола, фрукты, свежую зелень.

Питание студентов не отличается от питания работников умственного труда. Проблемой является нарушение режима питания студентов. Около 40% студентов не завтракают, до 30% студентов едят 2 раза в день, около 40% не обедают или обедают нерегулярно и около 22% не ужинают. Студенты редко едят горячее и поздно ужинают.

Самаа Карім (Марокко)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Саржинська К.О.**

БУЛІНГ В АКАДЕМІЧНИХ ГРУПАХ

Булінг – це цілеспрямоване агресивне цькування, що базується на нерівності сили або влади. Булінг має жертву, переслідувача та спостерігачів.

Це явище як правило виникає в примусово сформованих соціальних групах, якими в нашому випадку є академічні групи студентів. Ключові риси булінгу: навмисність, регулярність (прояви булінгу мають регулярну природу або потенційно регулярну), нерівність сили та влади.

Булінг буває декількох типів:

- Вербальний булінг – нападник дражнить жертву, дає образливі прізвиська, неприйнятні коментарі сексуального характеру, глузує, погрожує спричинити шкоду.
- Соціальний булінг – навмисне ізолювання жертви, підмовлення інших членів групи не дружити з жертвою, розпускання чуток та пліток про жертву, приниження жертви на очах інших.
- Фізичний булінг – штовхання, пінки, щипання, плювки, збивання з ніг, забирання, пошкодження чи знищення речей жертви.

Як вже зазначалося, учасниками булінгу є жертва, переслідувач (агресор) та спостерігачі.

- Жертву як правило характеризує чутливість, тривожність, схильність до сліз, низька самооцінка, вона не має міцної соціальної підтримки. Згідно дослідженням жертвами булінгу можуть стати студенти, що мають труднощі в навчанні, синдром дефіциту уваги і гіперактивності, розлади аутистичного спектру, діабет, епілепсію, порушення ваги та інші порушення і хвороби, особливо ті, що впливають на зовнішність.
- Переслідувач – це людина імпульсивна і агресивна, готова застосувати силу задля самоствердження. Вона має високий емоційний інтелект, добре розрізняє емоції і психічний стан людей і вдало ними маніпулює. Їх мотивує потреба у владі, задоволення від заподіяння шкоди, болю і страждань і винагородження (матеріальне і моральне).
- Свідки булінгу бувають активні і пасивні. Пасивні спостерігають за процесами цькування мовчки, відчуваючи при цьому жаль до жертви. Активні спостерігачі намагаються допомогти жертві чи підтримають переслідувача. Більшість спостерігачів в душі співчують жертві, однак менш ніж половина з

них підтримує жертву відкрито. Вони не наважуються ризикувати власним положенням в колективі. Приєднання до булінгу чи підтримка агресора також націлена на збереження статусу в групі. В усіх випадках свідки знаходяться в стані душевного розщеплення, вони відчують жаль, але водночас безпомічність, сором за свою бездіяльність і страх. В подальшому часті свідки булінгу втрачають емпатію.

До спостерігачів часто відносяться і викладачі. Застаріла система виховання сприймала булінг як засіб загартування характеру, тому вчителі не вмішувалися в ситуацію. Зараз очевидно, що з цим явищем потрібно боротись. Для цього необхідно підтримувати жертву, давати зрозуміти свідкам булінгу, що прояви агресії є неприйнятними, і що така поведінка руйнує психологічну атмосферу в колективі і психіку кожного без винятку учасника цього процесу.

Ельмерез Ясер (Марокко)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Алексейчук Е.Н.**

СЫРОЕДЕНИЕ, КАК СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ОТ РАКА

Сыроедение – это отличный способ правильного питания, который способен не только очистить организм, но и даже излечить от рака.

Это было доказано знаменитым голландским врачом Корнелиусом Моэрманом, который сам воевал с этой болезнью и умер в возрасте 95 лет. Его теория была признана в 1987 г. Министерством здравоохранения Голландии после того, как государственная комиссия запротоколировала излечение 115 больных из 150. Среди тех, кто его поддерживал были: лауреаты Нобелевской премии Линус Паулинг (Калифорния) и Г. Домак.

Надо отметить, что диета не полностью сыроедная, она включает в себя также мучные изделия из муки грубого помола, нешлифованный рис и молочные продукты.

Моэрман был абсолютно убежден, что причиной возникновения рака было нездоровое питание, раковое питание. То есть, все человечество употребляет пищу, более съедобную для раковых клеток, чем для нормальных. Так как рак единственная известная науке бессмертная форма жизни, он учил своих пациентов убивать свою живую раковую опухоль голодом. Все дело в том, что рак не может развиваться в щелочной среде, а такие продукты как: сахар, мясо, вареная пища закисляют организм, следовательно – питают онкоклетки, которые постоянно образуются в любом организме и уничтожаются иммунной системой, если таковая сильная. Намного позже, в 2016 году японский ученый Есинори Осуми был удостоен Нобелевской премии по физиологии и медицине за изучение процессов аутофагии у пищевых дрожжей. С нарушениями процессов аутофагии связывают множество заболеваний, в том числе и рак, а повлияв на эти процессы, можно добиться того, чтобы организм принимал их за поврежденные и уничтожал собственными силами без использования химиотерапии.

Ларгу Абделла (Марокко)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Єгорова І.В.**

ВИДАТНІ УКРАЇНСЬКІ ЛІКАРІ

Сучасна українська медицина завдячує своїми здобутками таким видатним лікарям, як М.М. Амосову, В.П. Філатову, І.Я. Горбачевському, О.О. Богомольцю тощо.

Микола Амосов був українським лікарем, кардіохірургом, винахідником, ентузіастом. Він відомий своїми винаходами кількох хірургічних процедур для

лікування вад серця, а саме: впровадив у практику метод штучного кровообігу, виконав заміну метрального клапана, створив антитромботичний протез клапанів серця. Він розробив ряд нових методів хірургічного лікування уражень серця, оригінальну модель апарату штучного кровообігу.

Володимир Петрович Філатов був українським офтальмологом і хірургом, якому належить ряд відкриттів у галузі тканинної терапії. Він представив метод трансплантації клаптів, трансплантацію рогівки і збереження трансплантатів з трупних очей; був засновником Інститут очних хвороб і тканинної терапії ім. В.П. Філатова в Одесі.

Іван Яковлевич Горбачевський відомий своїми працями в галузі органічної хімії та біохімії. Він був першим, хто синтезував гліцин і зауважив, що амінокислоти є будівельними блоками білків.

Богомолець Олександр Олександрович створив вчення про взаємодію пухлини і організму – це уявлення кардинально змінило існуючі в той час уявлення про ріст пухлин. Він є основоположником російської і української школи патофізіології, ендокринології та геронтології, засновником перших в Росії і на Україні науково-дослідних установ медичного профілю.

Саме напрацювання і відкриття цих талановитих лікарів є тією базою, завдяки якій не лише українська, а й світова медицина досягла сучасного рівня розвитку.

Башар Зінеб (Марокко)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Єгорова І.В.**

ГОРМОНИ, ЯКІ НАДАЮТЬ ЛЮДИНІ ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ

Кожна людина хоче бути щасливою і постійно шукає шляхи досягнення цього відчуття. Про те як стати щасливим написано безліч книг і статей, знято тисячі фільмів і розказано мільйони особистих історій. Дослідженням цього

питання займаються переважно психологи. Вони пропонують свої методи здобуття відчуття щастя, які пов'язані зі способом мислення людини, відношенням її до різних життєвих ситуацій тощо. І є інший погляд, з точки зору фізіології, щастя – це об'єктивний результат хімічних реакцій, що відбуваються в організмі та керуються гормонами. Ці органічні активні речовини, що виробляються в ряді органів, потрапляють у кров і на якийсь час умовно захоплюють владу над нашими емоціями і діями. В основі самого поняття «гормон» лежить грецьке дієслово в значенні «спонукати», «хвилювати». Саме вони виступають головними біологічними регуляторами нашої зовнішності, настрою і поведінки. У нашому тілі виробляється близько сотні різних гормонів-нейромедіаторів. Рівно одна десята їх частина відповідає за наше самопочуття й в ідеалі дарує відчуття щастя – це чотири гормони: серотонін, ендорфін, дофамін і окситоцин. Гормоном гарного настрою і задоволення, називають серотонін, який знаходиться в кишечнику. Для достатнього його вироблення необхідно приймати сонячні ванни, виконувати легкі фізичні вправи або їсти темний шоколад, інжир і молочні продукти, а от, якщо пропустити обід, то кількість серотоніну знижується і це викликає поганий настрій.

Гормоном ейфорії і природним наркотиком є ендорфін. Він блокує і вгамовує біль, відкриває «друге дихання» під час тривалого забігу або виснажливого тренування. А ще він просто обожнює сміх – одне тільки очікування розв'язки анекдоту або відвідування комедійного шоу стимулює його викид у кров.

Гормоном закоханих вважається окситоцин, який так і називають: «гормон кохання». Все, що потрібно для його вироблення в організмі - це обійми, поцілунки і почуття довіри. Він настільки чутливий і зворушливий, що може навіть виявитися від одного тільки зорового контакту з приємною для вас людиною. Останнім гормоном є допамін (дофамін) – «гормон мотивації». Йому потрібно, щоб людина прагнула до мети, наполегливо працювала і досягала

задоволення від результатів своїх зусиль. Саме допамін допомагає зосередитися та впоратися із хвилюванням.

Отже, ці чотири гормони допомагають людині відчувати себе щасливішою, але просто з'ївши шоколадку людина ледве стане щасливою. Це більш складний процес взаємодії фізіологічних і психологічних процесів, а також впливу зовнішніх факторів.

Амоах Блессінг Сільвестер (Ганна)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Сесь О.В.**

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Одне з важливих завдань суспільства – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації.

Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини.

Так, що таке здоров'я?

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини.

Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі.

Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу.

Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість.

Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні.

Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;

- формування розвиток вольових якостей.

Раціональне харчування має п'ять основних вимог:

- Кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму;
- Якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини;
- Правильно організований режим прийому їжі;
- Засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі;
- Щоб їжа не була шкідливою.

Давайте будемо намагається дотримуватися всіх правил здорового способу життя, відповідальну поведінку, позитивне бачення життя і рекомендувати всім це робити. Здоров'я – це найважливіше в житті!

СЕКЦІЯ: ЕКОЛОГІЯ

Амані (Марокко)

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», м. Дніпро

Науковий керівник, асистент з мови: **Мельник С.М.**

ЕКОЛОГІЯ

Що таке екологія?

Екологія – відділ біології, який вивчає взаємодії організмів та їх оточення.

Екологи шукають пояснення і окреслюють проблеми:

Життєві процеси, пов'язані між собою, і пристосування.

Рух опору матеріалів та енергії в житловому просторі.

Розробка екосистем.

Достаток і розповсюдження організмів в контексті середовищ.

Рівні, обсяг і масштаб організації

Обсяг екології містить широкий спектр взаємодіючих рівнів організації від мікроелементів до планетарного масштабу (біосфери).

Відношення до навколишнього середовища

- Збурення та стійкість: Екосистеми регулярно стикаються з екологічними варіаціями і зворушеннями в географічному просторі. Ці порушення видаляють із біомаси такі явища, як пожежі, затоплення, посухи, міграції популяцій. Екологічна стійкість є наріжним каменем теорії в екосистемі менеджменту. Стійкість екосистем є як свого роду відновлювальне страхування.

- Метаболізм та ранні атмосфери: Протягом усієї історії атмосфери Землі і біогеохімічні цикли перебували у динамічних рівновагах з планетарними екосистемами. Історія характеризується періодами трансформації і стабільності.

- Випромінювання: тепло, температура і світло. Біологія життя діє в певному діапазоні температур. Тепло є формою енергії, що регулює

температуру. Спека впливає на темпи приросту, активність, поведінку і первинні виробництва. Існує взаємозв'язок між світлом, виробництвом, так і екологічно енергетичними балансами.

Фізичні середовища:

- **Вода:** Водно-болотні угіддя, такі як мілка вода, висока продуктивність заводів і анаеробних субстратів забезпечують оптимальні умови для важливих фізичних, біологічних і хімічних процесів.
- **Тяжіння:** Організація масштабу поповнення рідкісних рослин і грибів, впливу на міграції тварин, біомеханіку і розміри.
- **Дихання:** Кліматичний та підвищений осмотичний тиск у місцях фізіологічних обмежень на організми (особливо висота, океанські глибини).
- **Вітер та потрясіння:** Неспокійні сили в повітрі та воді впливають на навколишнє середовище та екосистеми, форми та динаміки в планетарному масштабі.
- **Вогонь:** Вогонь є істотним екологічним параметром, який викликає багато питань, пов'язаних з контролем над ним.
- **Ґрунти:** Верхній шар мінеральних та органічних забруднень, що охоплює поверхні Землі, має вирішальне значення в галузі аграрної науки та екології.
- **Біогеохімія, клімат:** На екологію Global Carbon бюджетів впливає зв'язок між біорізноманіттям та біогеохімією. Екосистеми можуть бути в причинно-наслідкових відношеннях до наслідків зміни клімату.

СЕКЦІЯ: ГІГІЄНА

Муйдінов Сардорбек (Узбекистан)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г.Днепр

Научный руководитель, ассистент по языку: **Гоменюк А.В.**

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКА

Личная гигиена школьника – гигиенические правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Личная гигиена подразумевает режим дня, регулярные приемы полноценной пищи, правильное чередование умственного и физического труда, гигиенические требования содержания в чистоте тела, белья, одежды, жилища. Правильный образ жизни человека связан с постоянным использованием элементов личной гигиены. Это помогает рационально организовать жизнь и сохранить здоровье. Первоочередным является соблюдение чистоты тела. Подсчитано, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы от 3,5 до 7 литров пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушаются ее защитные свойства, теплоотдача, потоотделение, появляются прыщи и неприятный запах, вследствие того, что создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибов.

Необходимо тщательно умываться и принимать душ утром и вечером. Причем умываться лучше проточной водой. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение.

Особого внимания требует уход за руками. Наибольшее количество болезнетворных микробов скапливаются под ногтями (примерно 95% микроорганизмов, находятся на коже рук) кроме того, там могут оказаться и яйца гельминтов, поэтому ногти надо регулярно стричь и вычищать грязь под

ногтями специальной щеткой. Руки необходимо мыть с мылом несколько раз в день - после работы и туалета, перед едой. Ноги следует мыть перед сном.

Важное место в личной гигиене занимает соблюдение чистоты нательного белья, одежды, ежедневная смена носков, чулок.

В школьном возрасте особенно важно, чтобы дети как можно больше бывали на свежем воздухе, находились в движении, регулярно занимались физкультурой, чередовали учебные занятия с отдыхом. Малоподвижный образ жизни приводит к значительным нарушениям физического развития. При этом страдает не только мускулатура тела, но и недостаточно развиваются другие системы организма, прежде всего нервная и сердечно – сосудистая, задерживается формирование произвольных движений, человек плохо владеет своим телом.

Занятия физкультурой и спортом – необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение. Большие умственные, нервные нагрузки, не сочетаются с соответствующими физическими упражнениями, крайне неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков. Регулярное занятие физической культуры и спортом повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным влияниям окружающей среды, инфекциям.

Пратап Суриа, Шарма Деваширш (Индия)

ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», г. Днепро

Научный руководитель, ассистент по языку: **Годжаева С.Я.**

ЛИЧНАЯ, СОЦИАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА ЧЕЛОВЕКА КАК ОСНОВА ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Здоровье – это, пожалуй, самое главное и бесценное богатство каждого человека, однако для поддержания хорошего здоровья, безусловно, в первую

очередь нужно иметь полезные привычки. Так, гигиену можно назвать одной из основополагающих полезных привычек хорошего здоровья. По сути здоровье можно определить как здоровое тело, свободное от каких-либо расстройств и болезней; гигиена же относится к тем повседневным действиям, скорее привычкам, которые проводятся для улучшения здоровья – она помогает уменьшить развитие и распространение болезней и инфекций, помогает укрепить иммунитет человека и привить ему правильное отношение как к собственной жизни и быту, так и к окружающей его реальности. Таким образом, однозначно важно развивать правильные гигиенические привычки, которые, в свою очередь, со временем помогут укрепить ваше здоровье.

В наш стремительный 21 век, когда мы гонимся за совершенно другими ценностями, не думая о том, что происходит с нашим телом сейчас и что ждет его в будущем, беспокоясь лишь о материальном благополучии и достатке, мы легко можем найти оправдание, чтобы не придерживаться здоровых и гигиенических привычек. Мы едим из уличных киосков с едой, говоря, что мы не можем выделить время на правильное питание; мы не моем руки перед едой, забывая, сколько бактерий окружают нас ежедневно; мы изо дня в день загрязняем воздух, не беспокоясь о том, что весь смог городского воздуха постепенно оседает в наших легких; мы также часто едим замороженную и обработанную пищу, опять же оправдывая это нехваткой времени и усталость на работе. И это лишь некоторые факторы нашего быта, влияющие на наше здоровье, о которых следует упомянуть. Сегодня мы затронем важность гигиенических привычек в нашей жизни.

Что есть личная гигиена для каждого из нас? Пожалуй, главный аспект, о котором мы думаем, когда говорим о личной гигиене, это поддержание чистоты своего тела – необходимость принимать душ, чистить зубы дважды в день, всегда мыть руки перед едой и т.д. Однако мало кто из нас задумывается, что к личной гигиене можно отнести и заботу о внутреннем состоянии своего тела, то есть заботу о собственном здоровье. Для этого нам в первую очередь

необходимо думать о чистоте нашего питания и чистоте потребляемой нами воды.

Всем известно, что 60% человеческого тела стоит из воды. Но знаете ли вы, что мозг и сердце состоят из 73% воды, а легкие содержат 83% воды? Видя эти показатели, мы должны понимать, что вода – это наша жизнь. Нам жизненно необходимо потреблять чистую свежую воду. Так же дело обстоит и с нашим питанием – ища оправдание в дорогих ценах на более полезные продукты, в нехватке времени на приготовлении полноценного обеда, мы все чаще употребляем в пищу полуфабрикаты, кусочничаем, не задумываясь, как важно для нашего здоровья правильное питание, богатое всеми необходимыми организму микроэлементами и витаминами. Таким образом, можно сделать вывод, что чистота, вода и еда – это три самых важных аспекта личной гигиены, к поддержанию в порядке которых нам непременно следует стремиться.

Итак, все мы так или иначе знаем о важности личной гигиены, родители с детства прививают нам важные и полезные привычки, но при этом мы забываем о таких понятиях, как социальная и психологическая гигиена, которые не менее важны, чем личная.

Социальная гигиена – это ни что иное, как развитие общественного здоровья. Такие болезни, как брюшной тиф, диарея, ветряная оспа, малярия все больше распространяются во многих слаборазвитых странах, где запросто можно встретить людей, которые позволяют себе испражняться на улице, плевать на дорогах, бросать под ноги мусор и оставлять на дороге пластик. Часто люди забывают одну простую истину – как мы поддерживаем порядок в нашем доме, мы должны так же поддерживать порядок и в нашей стране.

Психологическая же гигиена – это поддержание в порядке вашего психического состояния. Ваше тело и разум всегда работают в тандеме, совместно. Мы же зачастую, слишком заботясь о физическом здоровье, в то же время пренебрегаем гигиеной своего ума. Однако, чтобы иметь хорошее психологическое или психическое здоровье, нужно непременно думать о

собственном спокойствии. Немаловажную роль здесь играет желание сокращать стрессовые ситуации в своей жизни, стремление к гармонии, в чем, возможно, могут помочь медитация и йога.

Таким образом, мы можем заключить, что каждый должен понимать важность личных гигиенических привычек, в то же время мы не можем игнорировать гигиену в еде, воде и повседневной деятельности. Подобно личной гигиене, мы должны также сосредоточиться на социальной и психологической гигиене. Мы должны попытаться понять важность общественной санитарии. С этими полезными привычками мы можем поддерживать свое здоровье, избегая серьезных болезней.